

# 作品名 栄養満点 2023

考案: A^3R  
兵庫県立社高等学校

## 材料(2人分)

～おむすび～

米...1合  
ほうれん草...150g  
もやし...125g  
人参...50g  
酒...大さじ1  
醤油...大さじ2  
コチュジャン...大さじ1/2  
水...1/4  
みりん...大さじ1  
鶏ひき肉...100g  
塩...少々  
砂糖...大さじ2

～汁物～

長ネギ...40g  
わかめ...2g  
水...大さじ1  
お湯...400ml  
鶏がらスープの素...小さじ2  
醤油...大さじ1  
塩...少々  
卵...1個  
椎茸...80g  
片栗粉...大さじ1/2

## 作り方

- 1, 米を洗い30分吸水させてからガスコンロで炊く
- 2, 人参は長さ4～5cm程の細切りにする  
ほうれん草は4～5cmに切る
- 3, ボウルにタレを合わせておく  
(醤油, 塩)
- 4, 鍋に湯を沸かし固いものから順に入れ2分弱.  
ゆで冷水に取り出ししっかり水気をとる
- 5, 2のボウルによく絞った3を入れあえる
- 6, 砂糖, 酒, コチュジャン, みりん, 醤油をあわせる
- 7, フライパンにサラダ油をひいてひき肉を焼く
- 8, 5で合わせた調味料を入れ全体に馴染むまで焼く
- 9, ワカメを水に戻し水気を切る
- 10, 長ネギは小口切りにする
- 11, 椎茸を入れる
- 12, 鶏ガラと卵と水とき片栗粉を入れ塩と醤油で.  
味を整える
- 13, ごま油をかけたら完成



### a.コンセプト

幅広い世代に地産地消を知ってもらい、今話題の韓国ブームを朝食にも取り入れやすいように野菜たっぷりのビビンバ風おにぎりと、中華風スープを作りました。

### c.近畿の食材

(近畿の有機農産物等◎)

◎にんじん(兵庫県産) ◎長ネギ(兵庫県産)  
◎椎茸(兵庫県産)

b.朝からピリ辛なものを食べて内側から温かくなるようにコチュジャンを加えました。食材を余すことなく使い、食品ロスを出さないようにしています。また、加東市産など産地にこだわっています。

d.作成時間:45分